

Nr.	Gipfel	Höhen- unterschied	Aufstiegs- zeit	Schwie- rigkeit	Seite
-----	--------	-----------------------	--------------------	--------------------	-------

## Rieserfernergruppe

<b>1</b>	<b>Große Ohrenspitze</b> 3091 m über Patscher Tal und Barmer Hütte über Staller Sattel und Barmer Hütte	910 + 510 Hm	3½ + 2½ Std.	II	16
		850 + 510 Hm	4½ + 2½ Std.	II	17
<b>2</b>	<b>Hochgall</b> 3436 m über Barmer Hütte und Nordostgrat über Hochgallhütte und Nordwestgrat	910 + 900 Hm	3½ + 4 Std.	III–	19
		680 + 1160 Hm	2 + 4½ Std.	II–III	23
<b>3</b>	<b>Barmer Spitze</b> 3200 m	910 + 610 Hm	3½ + 2½ Std.	II–III	25
<b>4</b>	<b>Großer Lenkstein</b> 3236 m	910 + 650 Hm	3½ + 3 Std.	I–II	28
<b>5</b>	<b>Fennereck</b> 3123 m				
<b>6</b>	<b>Fleischbachspitze</b> 3157 m	1400 Hm	6 Std.	II	31
<b>7</b>	<b>Dreieckspitze</b> 3030 m über den Klammlsee (mit Rad) von der Jagdhausalm (zu Fuß) von Rein	1320 Hm	3½–4 Std.	I	35
		1260 Hm	5–5½ Std.	I	38
		1360 Hm	5½ Std.	I	39

## Panargenkamm und Lasörlinggruppe

<b>8</b>	<b>Keeseck</b> 3173 m Südanstieg von Oberhaus Nordostanstieg über die Reichenberger Hütte	1410 Hm	5½ Std.	I–II	42
		970 + 590 Hm	4 + 2½ Std.	II–III	44
<b>9</b>	<b>Seespitze</b> 3021 m	1290 Hm	5 Std.	I–II	47
<b>10</b>	<b>Finsterkarspitze</b> 3029 m	970 + 440 Hm	4 + 2 Std.	I	50
<b>11</b>	<b>Lasörling</b> 3098 m Mullitztal-Anstieg (Lasörlinghütte) Lasnitzentalanstieg (Lasnitzenhütte)	1910 Hm	7½ Std.	I	52
		1810 Hm	7 Std.	I–II	55

## Venedigergruppe

<b>12</b>	<b>Lenkspitze</b> 3105 m	1340 Hm	5 Std.	I–II	58
<b>13</b>	<b>Merbspitze</b> 3090 m	1320 Hm	5½ Std.	II	62
<b>14</b>	<b>Hohes Kreuz</b> 3021 m	640 + 1120 Hm	3 + 4 Std.	I–II	65
<b>15</b>	<b>Rötspitze</b> 3496 m				
<b>16</b>	<b>Untere Rötspitze</b> 3289 m Nordostgrat über die Kleine-Philipp- Reuter-Hütte Theo-Brandstätter-Weg von der Clarahütte	640 + 1460 Hm	2½ + 6 Std.	III–	68
		640 + 1460 Hm	2½ + 5½ Std.	II–III	71

Nr.	Gipfel	Höhen- unterschied	Aufstiegs- zeit	Schwie- rigkeit	Seite
17	<b>Ahrner Kopf</b> 3051 m	640 + 1020 Hm	2½ + 4 Std.	I	72
18	<b>Dreiherrnspitze</b> 3499 m über Vorderes und Hinteres Umbaltörl über das Umbalkees	640 + 1500 Hm 640 + 1500 Hm	2½ + 6 Std. 2½ + 6 Std.	I I-II	74 77
19	<b>Hoher Rosshuf</b> 3199 m	640 + 1170 Hm	2½ + 5 Std.	–	78
20	<b>Großer Geiger</b> 3360 m	810 + 1150 Hm	3 + 5 Std.	I	81
21	<b>Östliche Simonymspitze</b> 3442 m	810 + 1240 Hm	3 + 4½ Std.	II	84
22	<b>Großvenediger</b> 3657 m über Johannishütte und Defreggerhaus über die Neue Prager Hütte	1480 + 700 Hm 1270 + 880 Hm	6 + 2½ Std. 5 + 3½ Std.	– –	87 90
23	<b>Hoher Zaun</b> 3451 m				
24	<b>Schwarze Wand</b> 3503 m	1480 + 880 (1080) Hm	6 + 5 Std.	I	94
25	<b>Rainerhorn</b> 3559 m				
26	<b>Hohes Aderl</b> 3506 m				
27	<b>Kristallwand</b> 3310 m über das Löbbentörl über den Wildenkogelweg	1300 + 700 Hm 1300 + 700 Hm	6 + 2½ Std. 5½ + 2½ Std.	I-II I-II	100 101
28	<b>Schernerskopf</b> 3033 m				
29	<b>Kreuzspitze</b> 3155 m				
30	<b>Hinterer Sajatkopf</b> 3098 m über den Katinweg über Wallhorn/Bodenalm	1125 + 580 Hm 900 + 580 Hm	3½ + 3 Std. 4 + 3 Std.	I-II I-II	105 107
31	<b>Tulpspitze</b> 3054 m	1570 Hm	5–6 Std.	I-II	111
32	<b>Weißspitze</b> 3300 m	850 + 780 Hm	3½ + 3 Std.	I	113
33	<b>Vorderer Seekopf</b> 3282 m				
34	<b>Hinterer Seekopf</b> 3234 m	850 + 800 Hm	3½ + 3½ Std.	I	117
35	<b>Kleiner Hexenkopf</b> 3194 m	850 + 670 Hm	3½ + 2½ Std.	I	121
36	<b>Garaneberkopf</b> 3022 m	850 + 500 Hm	3½ + 2 Std.	–	123
37	<b>Hoher Eichham</b> 3371 m über die Bonn-Matreier Hütte direkter Zugang über das Nilkees	1290+1150 Hm 1910 Hm	4½ + 4 Std. 6½ Std.	II II	125 130
38	<b>Säulkopf</b> 3209 m von der Bonn-Matreier Hütte Talanstieg	460 Hm 1750 Hm	1½ Std. 6½ Std.	I-II I-II	131 132
39	<b>Raukopf</b> 3070 m von der Bonn-Matreier Hütte Talanstieg	325 Hm 1610 Hm	1½ Std. 6 Std.	I I	133 134
40	<b>Mittereggspitze</b> 3044 m	1660 Hm	5½ Std.	II-III	135

Nr.	Gipfel	Höhen- unterschied	Aufstiegs- zeit	Schwie- rigkeit	Seite
<b>41</b>	<b>Ochsenbug</b> 3007 m Ostanstieg über Hinteregg Südanstieg von Virgen	1570 Hm	5–5½ Std.	–	138
		1710 Hm	5½ Std.	I–II	140
<b>42</b>	<b>Wildenkogel</b> 3021 m	1550 Hm	5 Std.	I	142
<b>43</b>	<b>Kratzenberg</b> 3021 m	1510 Hm	6–6½ Std.	I–II	144

## Granatspitzgruppe

<b>44</b>	<b>Stubacher Sonnblick</b> 3088 m	1700 Hm	6 Std.	I–II	150
<b>45</b>	<b>Granatspitze</b> 3086 m			II–III	
<b>46</b>	<b>Großer Muntanitz</b> 3232 m	620 + 650 Hm 1330 + 650 Hm 1180 + 650 Hm 1360 + 650 Hm	3½ + 2½ Std. 5 + 2½ Std. 4½ + 2½ Std. 5 + 2½ Std.	I–II	154
<b>47</b>	<b>Kleiner Muntanitz</b> 3192 m			I–II	
<b>48</b>	<b>Oberster Wellachkopf</b> 3110 m von der Adlerlounge von Kals über den Sudetendeutschen Höhenweg von Matrie über die Äußere Steiner Alm von Matrie über den Weiler Stein			I–II	159
				I–II	
<b>49</b>	<b>Gradötzkogel</b> 3063 m von der Adlerlounge von Kals über den Sudetendeutschen Höhenweg von Matrie über die Äußere Steiner Alm von Matrie über den Weiler Stein	1250 Hm	5 Std.	I	161
		1760 Hm	6 Std.	I	161
		1180 + 410 Hm 1360 + 410 Hm	4½ + 1½ Std. 5 + 1½ Std.	I I	161 161
<b>50</b>	<b>Vordere Kendlspitze</b> 3085 m Normalweg von der Adlerlounge Normalweg von Kals Südwestgrat von der Adlerlounge Südwestgrat von Kals	700 Hm	3½ Std.	I	164
		1600 Hm	6 Std.	I	165
		700 Hm	3½ Std.	II–III–	166
		1600 Hm	6 Std.	II–III–	166

## Glocknergruppe

<b>51</b>	<b>Großglockner</b> 3798 m	880 + 1000 Hm	3½ + 4 Std.	II	170
<b>52</b>	<b>Luisenkopf</b> 3207 m	1290 Hm	4½–5 Std.	I	179
<b>53</b>	<b>Zollspitze</b> 3024 m	1410 bzw.	5½ Std.	I–II	181
<b>54</b>	<b>Rumesoikopf</b> 3001 m	1540 Hm			

Nr.	Gipfel	Höhen- unterschied	Aufstiegs- zeit	Schwie- rigkeit	Seite
-----	--------	-----------------------	--------------------	--------------------	-------

## Schobergruppe

<b>55</b>	<b>Böses Weibl</b> 3119 m	1220 Hm	4½ Std.	I	186
<b>56</b>	<b>Tschadinhorn</b> 3017 m von Unterlesach von Oberlesach	1720 Hm 1600 Hm	6 Std. 5½ Std.	I I	189 190
<b>57</b>	<b>Roter Knopf</b> 3281 m vom Debanttal über die Lienzer Hütte von Unterlesach von Oberlesach	300 + 1780 Hm 1980 Hm 1860 Hm	1½ + 6 Std. 7½ Std. 7 Std.	I–II II–III II–III	192 196 196
<b>58</b>	<b>Glödis</b> 3206 m	300 + 1230 Hm	1½ + 4½ Std.	B/C	198
<b>59</b>	<b>Debantgrat-Südgipfel</b> 3052 m vom Debanttal über die Lienzer Hütte vom Leibnitztal über die Hochschober- hütte	300 + 1075 Hm 670 + 730 Hm	1½ + 4 Std. 2½ + 3 Std.	I–II I–II	204 207
<b>60</b>	<b>Ganot</b> 3102 m von Unterlesach von Oberlesach	1800 Hm 1680 Hm	6½ Std. 6 Std.	II II	209 209
<b>61</b>	<b>Hochschober</b> 3242 m über die Hochschoberhütte über die Lienzer Hütte	670 + 920 Hm 300 + 1265 Hm	2½ + 3½ Std. 1½ + 5 Std.	I I–II	211 214
<b>62</b>	<b>Hoher Prijakt</b> 3064 m				
<b>63</b>	<b>Niederer Prijakt</b> 3056 m Normalweg Südwestgrat	670 + 800 Hm 670 + 800 Hm	2½ + 3 Std. 2½ + 3 Std.	I II	215 217
<b>64</b>	<b>Alkuser Rotspitze</b> 3053 m von Seichenbrunn über das Trelebitschkar von Alkus über den Alkuser See	1380 Hm 1770 Hm	5 Std. 6–6½ Std.	I I	218 220
<b>65</b>	<b>Keeskopf</b> 3081 m	300 + 1110 Hm	1½ + 3½ Std.	I	222
<b>66</b>	<b>Hoher Perschitzkopf</b> 3125 m	870 + 620 Hm	3½ + 2 Std.	I	224